

# Rationelle Lesetechniken

## **schneller lesen – mehr behalten**



**Rationelle Lesetechniken**  
**schneller lesen – mehr behalten**

von

Christian Peirick

5., überarbeitete Auflage

2015

Verlag Karl Heinrich Bock

Bad Honnef

## **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliothek;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar

## **ISBN 978-3-86796- 111-0**

- 4., überarbeitete Auflage 2013
- 3., überarbeitete Auflage 2008
- 2., überarbeitete Auflage 2007
- 1. Auflage 2006

Bei der Erstellung des Buches wurde mit großer Sorgfalt vorgegangen; trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag und Autor können für fehlerhafte Angaben und deren Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen.

Für Verbesserungsvorschläge und Hinweis auf Fehler sind Verlag und Autor dankbar.

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, Verwertung in elektronischen Systemen und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages

© 2015 by Verlag Karl Heinrich Bock

Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>5</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>14</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>15</b>
Vorwort zur fünften Auflage .....	15
Vorwort zur vierten Auflage .....	15
Vorwort zur dritten Auflage .....	16
Vorwort zur zweiten Auflage .....	16
<b>Inhalt dieses Buches</b> .....	<b>19</b>
<b>1. Bestandsanalyse</b> .....	<b>21</b>
<b>Ihre Erwartungen an das Buch</b> .....	<b>21</b>
<b>Lesetempo-Bestandsaufnahme</b> .....	<b>22</b>
Ermittlung Ihrer Lesegeschwindigkeit: .....	24
<b>2. Leseaspekte und -funktionsweise</b> .....	<b>27</b>
<b>Inhalt des Abschnitts</b> .....	<b>27</b>
<b>Lesen hat viele Aspekte</b> .....	<b>27</b>
Einzelaspekte des Lesens: .....	29
Arbeitsplatz .....	29
Augen .....	32
Ernährung .....	33
Konzentration .....	35
Motivation .....	35
Zeitmanagement .....	35
Schneller lesen, besser verstehen und mehr behalten .....	36
Abschließende Bemerkungen zu den Leseaspekten .....	36
Neue Definition von Lesen.....	37
Erkennen.....	37
Assimilierung .....	37
Innen-Integration .....	37
Außen-Integration .....	37
Festhalten .....	37
Ins Gedächtnis zurückrufen .....	37
Kommunikation.....	37
Zwischenzusammenfassung .....	38
<b>Historie des rationellen Lesens</b> .....	<b>38</b>
<b>Lesegeschwindigkeit</b> .....	<b>40</b>
Zeitersparnis durch Lesetempo-Verdopplung .....	43

<b>Funktionsweise des Lesens</b> .....	<b>45</b>
<b>Ihre Notizen zum Kapitel</b> .....	<b>46</b>
<b>3. Lesehemmnisse und Tempobremsen</b> .....	<b>47</b>
<b>Inhalt des Abschnitts</b> .....	<b>47</b>
<b>Lesehemmnisse</b> .....	<b>47</b>
Das Buchstabieren.....	47
Wort-für-Wort-Lesen.....	48
Vokalisation.....	48
Subvokalisation.....	49
Langsames, unkonzentriertes Lesen.....	50
Zu viele und/oder zu lange Fixationen.....	51
Regressionen.....	52
Finger = Lesekrücke??.....	54
<b>Tempobremsen durch den Lesestoff</b> .....	<b>55</b>
Redundanzen.....	57
Fehler in Texten.....	62
Korrekturlesen.....	63
<b>Erweiterung der Blickspannweite</b> .....	<b>64</b>
Blitzkartentechnik.....	64
Fixierung innerhalb der Zeile.....	69
<b>Wortschatzerweiterung</b> .....	<b>70</b>
Vorgehensweise bei Fremdwörtern.....	70
Selbsterklärung.....	71
Wortpräfixe – die Kraft der Wortanfänge.....	71
Wortsuffixe – die Macht der Wortendungen.....	73
Wortwurzeln – die Herkunft der Wörter.....	75
Hinweise zur Wortschatz-Erweiterung.....	77
<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>78</b>
<b>Ihre Notizen zum Kapitel</b> .....	<b>78</b>
<b>4. Übung zur Augenentspannung</b> .....	<b>79</b>
Palmieren.....	79
Schnelle Fokuswechsel.....	79
Suchaufgaben für die Augen.....	80
Progressive Muskelentspannung.....	81
Mikropausen für die Augen.....	81
Acht kostbare Augenblicke für Ihre Sehfähigkeit.....	82
<b>Ihre Notizen zum Kapitel</b> .....	<b>84</b>

<b>5. Beschleunigung des Lesetempos .....</b>	<b>85</b>
<b>Fixationstechnik .....</b>	<b>86</b>
Fixationsübung 1 „Ausschluss aus der Hierarchie“.....	86
Fixationsübung 2 „Emilias Brief an ihre Eltern“.....	89
<b>Fixationstechnik beim Überfliegen .....</b>	<b>91</b>
Fixationsübung 3 „Misserfolgsserien beenden“ .....	91
<b>Lesen in Sinneinheiten .....</b>	<b>93</b>
<b>Richtungswörter .....</b>	<b>93</b>
Geradeaus-Wörter .....	94
Keine Veränderung der gedanklichen Richtung.....	94
Weiterführung mit Beginn einer noch wichtigeren Idee .....	94
Beibehaltung des Gedankengangs, aber Schlusspunkt.....	94
Andere-Richtung-Wörter.....	95
<b>Konjunktionen.....</b>	<b>95</b>
Wortbedeutung und Auffinden.....	95
Funktion .....	96
<b>Satzzeichen.....</b>	<b>97</b>
<b>Erkennen wesentlicher Informationen .....</b>	<b>97</b>
Schlüsselwörter .....	97
Leserabhängigkeit .....	97
<b>Absatzanalyse .....</b>	<b>98</b>
Erklärende Absätze.....	98
Beschreibende Absätze.....	99
Verbindende Absätze .....	99
<b>Unterschiedliche Lesegeschwindigkeiten .....</b>	<b>99</b>
<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>100</b>
<b>Ihre Notizen zum Kapitel.....</b>	<b>101</b>
<b>6. Lesestoffsektion.....</b>	<b>102</b>
<b>Arbeiten unter Zeitdruck .....</b>	<b>103</b>
Arbeitsplanung .....	105
<b>Leseabsicht.....</b>	<b>105</b>
Hilfreiche Fragestellungen .....	106
<b>Textsektion .....</b>	<b>107</b>
Übung an konkretem Text.....	108
<b>Buchsektion.....</b>	<b>110</b>
Informationen aus den Umschlagsseiten .....	111
Überblick über das Buchinnere .....	112
Nähere Begutachtung einzelner Passagen .....	113

<b>Buchzusammenfassungen .....</b>	<b>114</b>
<b>Selektion bei Artikeln in Zeitschriften .....</b>	<b>115</b>
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>116</b>
<b>Ihre Notizen zum Kapitel .....</b>	<b>117</b>
<b>7. Fortgeschrittene Lesetechniken .....</b>	<b>118</b>
<b>Insellesen.....</b>	<b>118</b>
Insellesen-Übungstext „Wie kann ein Osterhase Schokoieier legen?“	120
<b>Überblick über die Schnellesetechniken .....</b>	<b>122</b>
Querlesen .....	122
Zwei-Zeilen-Schwung .....	122
Variabler Zeilenschwung.....	123
Rückwärtsschwung .....	123
„S“-Methode .....	124
Slalomlesen/Zick-Zack-Methode.....	124
Schleife .....	125
Vertikale Wellenbewegung.....	125
Beidseitige Lesehilfe .....	126
Langsames „S“.....	126
Spirallesen .....	127
Zunächst Überfliege- dann Lesetechniken.....	127
<b>Slalomlesen .....</b>	<b>128</b>
Augenübung zur Einstimmung .....	128
Slalomleseübung 1 „Gibt es den Weihnachtsmann“ .....	129
Slalomleseübung 2 „Altautos müssen verwertet werden“ .....	131
Slalomleseübung 3 „Gedächtnishemmung und Lernwege“ .....	133
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>136</b>
<b>Ihre Notizen zum Kapitel.....</b>	<b>137</b>
<b>8. Rationelles Überfliegen.....</b>	<b>138</b>
<b>Hauptformen des Überfliegens .....</b>	<b>138</b>
Orientierendes Überfliegen.....	138
Selektives Überfliegen.....	138
Überfliegen mit Schlüsselwörtern.....	139
<b>Anwendungsgebiete für Überfliegetechniken.....</b>	<b>139</b>
Vorschau .....	139
Auswahllesen.....	140
Lokalisierung spezieller Informationen .....	140
Textwiederholung.....	140
<b>Überfliegen an konkreten Beispielen .....</b>	<b>141</b>

Überfliegeübung 1 „Hinterbank und Sommerloch“ .....	141
Überfliegeübung 2 „Bianco, Rosso und was weiter“ .....	146
<b>Einschub Wörterzählermittlung .....</b>	<b>151</b>
<b>Selektives Lesen .....</b>	<b>152</b>
Selektionsübung 1 .....	152
Selektionsübung 2 .....	152
Hinweise zur Detailsuche .....	153
Detailsuchübung 1 „Ökologische Steuerreform...“ .....	153
Detailsuche bei anderen Gelegenheiten .....	164
Detailsuchübung 2 „Gesundheitstipps rund ums Bad“ .....	165
Detailsuchübung 3 „Häufige Fragen zum Gehirn“ .....	167
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>169</b>
<b>Ihre Notizen zum Kapitel.....</b>	<b>170</b>
<b>9. Lesestoff- und Arbeitsorganisation.....</b>	<b>171</b>
<b>Eigenreflexion zu Beginn .....</b>	<b>171</b>
<b>Zielsetzung .....</b>	<b>173</b>
<b>Prioritäteneinteilung (A-B-C-Prinzip).....</b>	<b>174</b>
Pareto-Zeitprinzip .....	175
Eisenhower-Methode.....	175
Übertragbarkeit aufs Lesen.....	176
<b>Zeitplanung .....</b>	<b>176</b>
Schriftlichkeit .....	177
Zeitplanung konkret .....	178
Biorhythmus / Chronotyp .....	178
Störungen ausschalten .....	179
Lesezeitplanung .....	180
Lesestoffvorrat .....	180
<b>Lesestoffdelegation .....</b>	<b>181</b>
<b>Lesemotivation.....</b>	<b>182</b>
Wichtigkeit der Selbstmotivation .....	182
Motivationsziel .....	182
Allgemeine Motivation.....	182
Spezifische Motivation.....	183
Beweggründe.....	183
Einflussfaktoren für Motivation .....	184
Handlungsfelder der Leistungs-Motivation .....	185
Sich selbst motivieren .....	185
Selbstbetroffenheit erzeugen .....	186
Fragen an den Text.....	186
Wettbewerb mit sich selbst und Selbstbelohnung .....	187

Unangenehmes sofort .....	188
Organisation der Arbeitsumgebung .....	188
Gegenposition einnehmen .....	189
Eigenes Wissen einsetzen .....	190
Gedankliche Antizipation .....	190
Absatzspiel.....	201
Motivationsstrategie .....	202
Verblüffende Erkenntnis.....	203
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>203</b>
<b>Ihre Notizen zum Kapitel.....</b>	<b>204</b>
<b>10. Lesestoff behalten und abrufen .....</b>	<b>205</b>
<b>Grundlegendes zum Gedächtnis.....</b>	<b>205</b>
Schneller Leser versteht besser.....	206
Gedächtnisübung erster Teil .....	207
Gedächtnisübung zweiter Teil .....	207
Sonstige Merkhilfen.....	208
Geschichte ausdenken.....	208
Merksatz aus Anfangsbuchstaben.....	209
Verknüpfung mit Bildfolge.....	210
<b>Notizen zum besseren Merken.....</b>	<b>211</b>
Notizen in Listen- oder Gliederungsform .....	211
Zusammenfassungen.....	212
Tabelle der Schlüsselwörter.....	212
MindMaps® .....	212
Empfohlene Vorgehensweise .....	213
Anwendungsmöglichkeiten .....	214
Vorteile von MindMaps®.....	215
MindMaps®.....	215
Weiterführende Informationen zu MindMaps® .....	215
Leseschemata/Strukturbilder .....	216
Leseschema 1 „Was ist rationelles Lesen“ .....	216
Leseschema 2 „Miteinander auskommen“.....	217
Wichtigkeit von Farben .....	218
Leseschema 3 „Die Schlafkrankheit“ .....	218
Allgemeine Hinweise.....	220
Leseschema-Vorschläge .....	220
Wahl der Notizmethode .....	222
Vorhaben .....	222
Dokument .....	222
<b>Markieren in Texten.....</b>	<b>222</b>
Entwicklung eigener Markierungen.....	223

---

<b>Besseres Behalten .....</b>	<b>223</b>
Wissensspeicherung .....	224
Neue Neuronenverknüpfungen.....	224
Aktivieren des eigenen Wissens.....	224
Grundlagen vor Details .....	224
Wissenslernkurve .....	225
Verhaltenslernkurve .....	226
Plateau-Lernphasen .....	226
Myelinisierung der Neuronen.....	226
Motivation in Plateau-Phasen.....	227
Vergesslichkeit .....	227
Keine Altersfrage .....	227
Gründe für Vergesslichkeit.....	227
Unterschied zwischen Lesen und Lernen .....	228
Vergessenskurve nach Ebbinghaus .....	228
Gute Merkfähigkeit .....	229
<b>13 Schritte zum Behalten .....</b>	<b>229</b>
<b>Studierendes Lesen oder PMSQ5R.....</b>	<b>230</b>
<b>Lesetext „Alle Frauen lieben Willy“ .....</b>	<b>233</b>
Meine Vorschläge für Absatzüberschriften.....	238
Mein Leseschemavorschlag.....	238
<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>239</b>
<b>Ihre Notizen zum Kapitel.....</b>	<b>239</b>
<b>11. Lesen an elektronischen Geräten.....</b>	<b>240</b>
<b>Besondere Lesestoffe (E-Mails).....</b>	<b>240</b>
Vor- sowie insbesondere Nachteile .....	240
Automatische Vorselektion bei E-Mails.....	241
Manuelle Selektion anhand des Betreffs .....	242
Eingestelltes Vorschauenfenster .....	242
E-Mail-Flut: Täter und Opfer .....	243
Ablage von E-Mails außerhalb des Posteingangs.....	243
Quartalspostfächer.....	244
E-Mail-Verhaltenskodex .....	245
Als E-Mail-Sender.....	245
Als E-Mail-Sender.....	245
<b>Nachteile des Lesens am Bildschirm.....</b>	<b>246</b>
Größe des Bildschirms .....	246
Starres Fixieren des Lesestoffs.....	247
Reduzierung des Blinzeln .....	247
Gähnen und schnelles Blinzeln .....	247

<b>Vorteile des Lesens am Bildschirm .....</b>	<b>248</b>
Suche nach Schlüsselwörtern.....	248
Veränderung der Textbreite.....	248
Inhaltsverzeichnis mit Sprungmarken und Hyperlinks.....	249
Verändern von Schriftart, -größe und Zeilenabstand.....	249
<b>Blättern oder Scrollen? .....</b>	<b>249</b>
<b>Checkliste für die Bildschirmnutzung .....</b>	<b>250</b>
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>251</b>
<b>Ihre Notizen zum Kapitel.....</b>	<b>252</b>
<b>12. Abschlusstest und Ausblick .....</b>	<b>253</b>
<b>Abschlusstest zur Lesegeschwindigkeit.....</b>	<b>253</b>
<b>Ausblick auf die Zukunft .....</b>	<b>255</b>
Seminarbesuch.....	255
Rückmeldung zum Buch.....	256
<b>Ihre Notizen zum Kapitel.....</b>	<b>257</b>
<b>Anhang 1 .....</b>	<b>258</b>
<b>Tabelle Lesetempo-Berechnung .....</b>	<b>258</b>
<b>Anhang 2 .....</b>	<b>259</b>
<b>Referenzliste Seminarleitungen .....</b>	<b>259</b>
<b>Anhang 3 .....</b>	<b>261</b>
<b>Lösungen zu Fragestellungen im Buch .....</b>	<b>261</b>
Zum Abschnitt „Redundanzen“.....	261
Königsberg und Preußen.....	261
Reihenfolge der Buchstaben.....	261
Landung auf Malta.....	262
Satzergänzungen.....	262
Druckfehlerteufel.....	263
Zum Abschnitt „Fixierung innerhalb der Zeile“.....	264
Zur Fixationsübung 3 „Misserfolgsserien beenden“.....	264
Zur Slalomleseübung 3 „Gedächtnishemmung und Lernwege“.....	264
Zur Überfliegeübung 1 „Hinterbank und Sommerloch“.....	265
Zur Überfliegeübung 2 „Bianco, Rosso und was weiter?“.....	265
Zu den Selektionsübung 1 und 2.....	266
Zur Detailsuchübung 1 „Ökologische Steuerreform“.....	266

---

Zum Fragenkatalog am Beginn des Abschnitts „Lesestoff- und Arbeitsorganisation“ .....	267
Lösung zur Gedächtnisübung .....	268
<b>Literaturliste .....</b>	<b>269</b>
Bücher zum Thema „Rationelle Lesetechniken“ .....	270
Bücher zum „Lesetraining im Schulbereich“ .....	271
Bücher zum Thema „MindMapping“ .....	272
Bücher zum Thema „Zeitmanagement“ .....	273
Bücher zum Thema „Gedächtnistraining“ .....	273
Bücher zu „Lese-Rahmenbedingungen“ .....	273
Literatur zum wissenschaftlichen Hintergrund .....	275
Sonstige Bücher .....	275
CDs / Software / DVDs für das Lesen-Training .....	275
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>277</b>

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 „Lesetempo-Skala“ .....	25
Abbildung 2 „Leseaspekte“ .....	27
Abbildung 3 „Abgrenzung der Leseabsichten“ .....	28
Abbildung 4 „Aufnahme und Verarbeitungszeit“ .....	39
Abbildung 5 „Effiziente Lesegeschwindigkeit“ .....	41
Abbildung 6 „Auswirkungen der Lesetempo-Verdoppelung“ .....	43
Abbildung 7 „Augenentspannungsübung“ .....	80
Abbildung 8 „Zahlensuche Teil 1“ .....	85
Abbildung 9 „Zahlensuche Teil 2“ .....	102
Abbildung 10 „Textselektion“ .....	107
Abbildung 11 „Buchselektion“ .....	111
Abbildung 12 „Augenübung zum Slalomlesen-Beginn“ .....	128
Abbildung 13 „Eisenhower-Methode“ .....	175
Abbildung 14 „Konzentration-Störung-Kurve“ .....	179
Abbildung 15 „Handlungsdiagramm (nach Rheinberg)“ .....	184
Abbildung 16 „Handlungsfelder der Leistungs-Motivation“ .....	185
Abbildung 17 „MindMap®-Regeln, -Vorteile + -Anwendungsfelder“ ..	216
Abbildung 18 „Leseschema ‚Rationelles Lesen‘“ .....	220
Abbildung 19 „Leseschema ‚Miteinander zurechtkommen‘“ .....	221
Abbildung 20 „Leseschema ‚Schlafkrankheit‘“ .....	221
Abbildung 21 „Wissenslernkurve“ .....	225
Abbildung 22 „Verhaltenslernkurve“ .....	226
Abbildung 23 „Vergessenskurve nach Ebbinghaus“ .....	228
Abbildung 24 „Leseschema ‚Willy Brandt‘“ .....	238